

 koenigs-weg.ch

Lars Thoma
Mental- und Wertecoach

Geren 1232
9103 Schwellbrunn

T + 41 78 614 32 65
koenigs-weg@bluewin.ch



DIE SEELE
HAT DIE FARBEN
DEINER
GEDANKEN



Donnerstag, 26. Januar 2023
Kath. Pfarreizentrum Flawil

Ablauf

Theoretischer Input

- ✓ Was beinhaltet mentale Stärke?
- ✓ WOZU mentale Stärke?
- ✓ Die Macht des Unbewussten
- ✓ Arbeits- und Wirkweise des Mentaltrainings
- ✓ Fragen?

(mentale Techniken zur Gedanken-Hygiene)

Was beinhaltet mentale Stärke?



Konzentration



Gedächtnis



Leben in der Zeit



Ressourcen



Bedürfnisse
Ziele / Mission



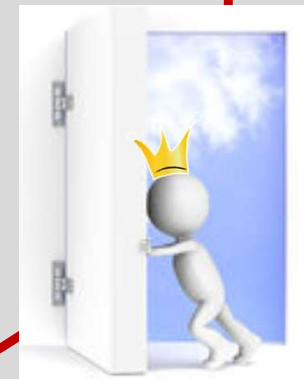
Körper-
kommunikation



Entspannung



Aktivierung

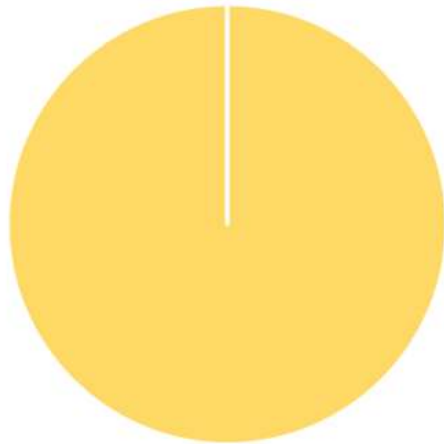


Einstellung

Potenzial ausschöpfen



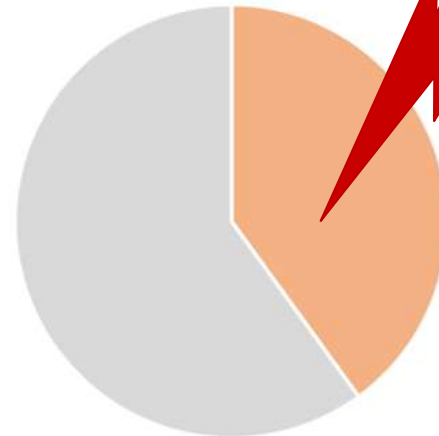
Ängste,
Unkonzentriertheit,
Selbst-Zweifel,
Ärger, Nervosität,
STRESS usw.....



Potenzial

Fähigkeiten

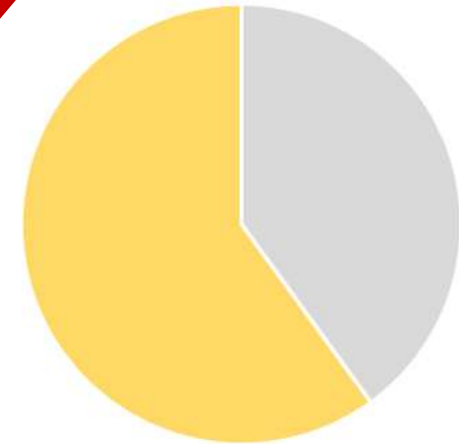
-



Störung

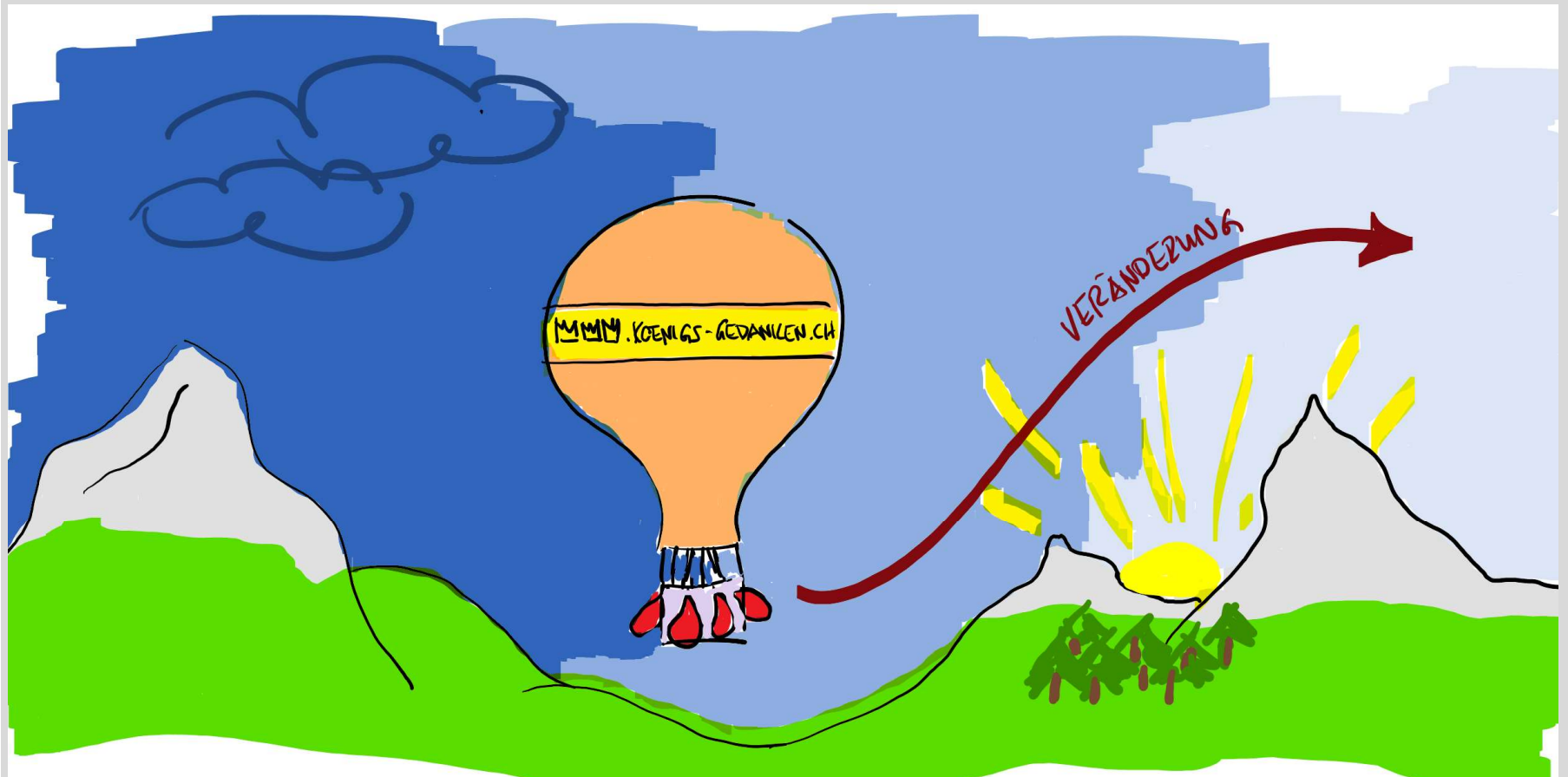
mentale
Hindernisse

=



Leistung

Fit für AUSSER-Gewöhnliches – die Komfortzone verlassen

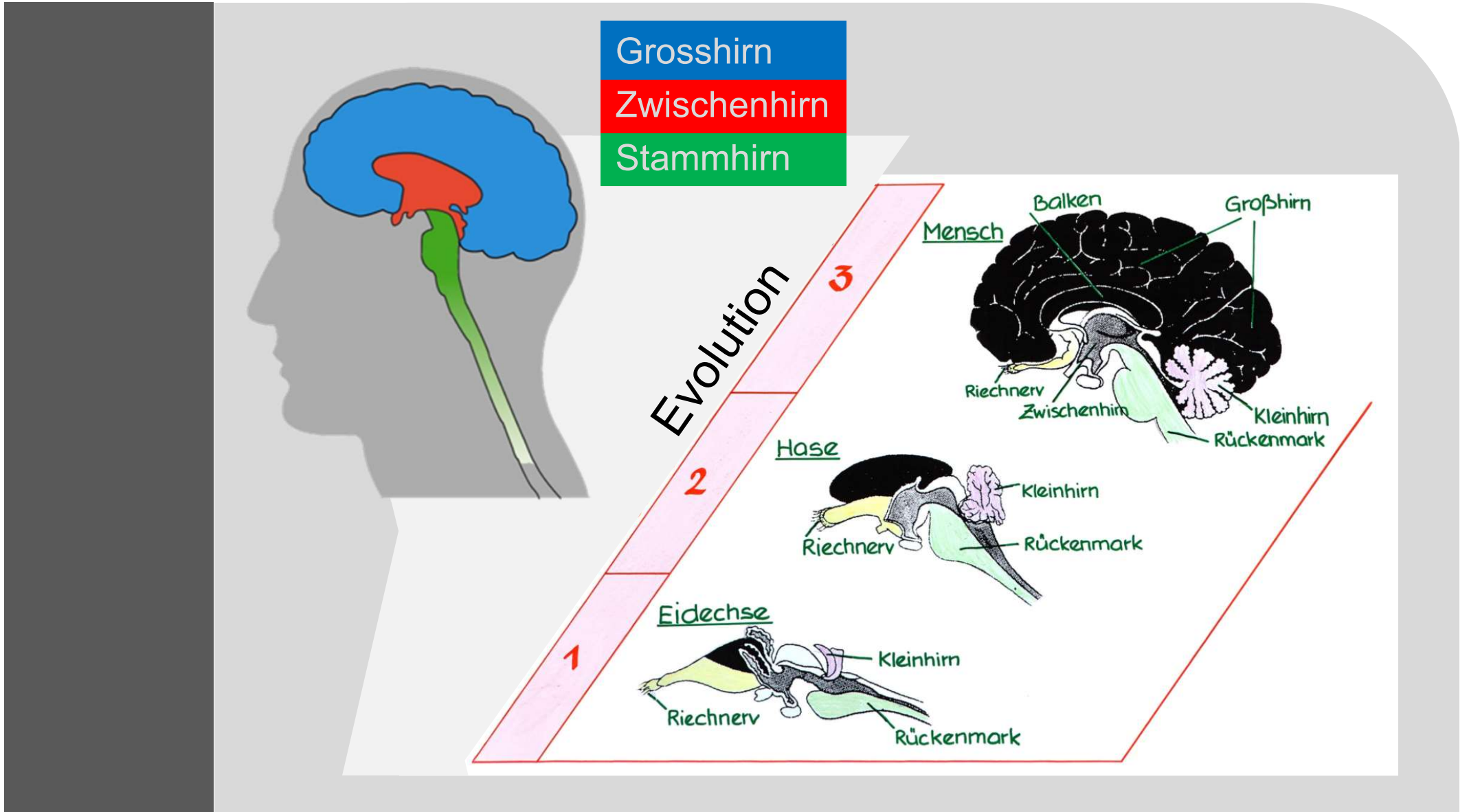


Fit für AUSSER-Gewöhnliches

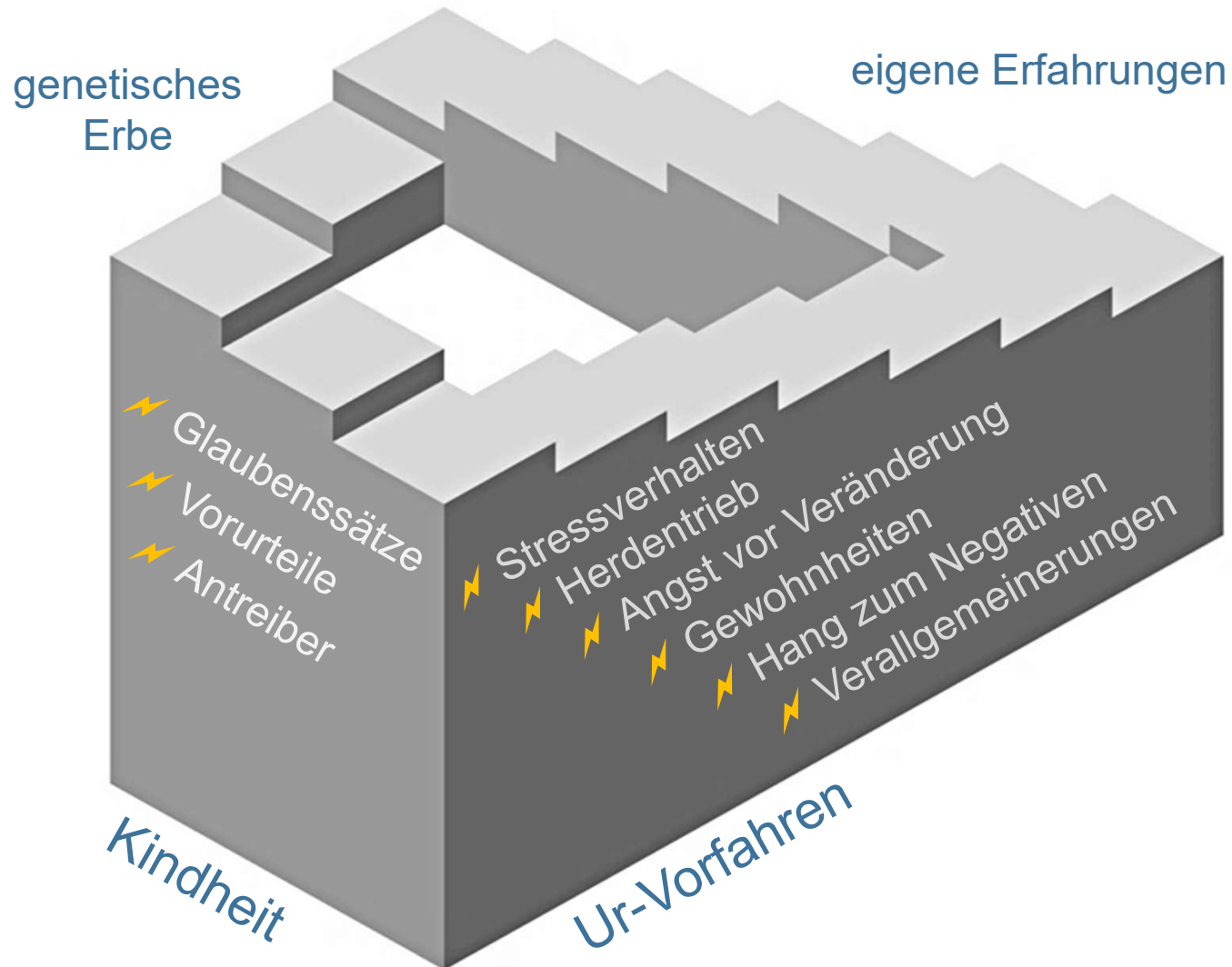
- ➔ kühler Kopf bewahren
- ➔ Höchstleistung abrufen
- ➔ souverän und präsent sein
- ➔ ins Handeln kommen
- ➔ Entscheidungs-Sicherheit
- ➔ sich abgrenzen können

- ➔ Perspektive sehen
- ➔ Umgang mit Stress
- ➔ SINN ent-decken

dreiteiliges Gehirn



Prägungen unseres Unterbewusstseins



die Macht des Unbewussten



5%

95%

Die Kraft (Macht) der Gedanken

SEINSZUSTAND

Gedanken + Gefühle

Sekunden / Minuten

EINSTELLUNGEN

Gedanken + Gedanken + Gedanken
Gefühle + Gefühle + Gefühle

Minuten / Stunden / Tage / Wochen

ÜBERZEUGUNGEN

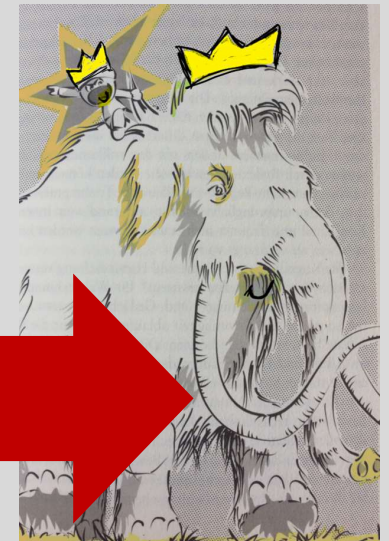
Einstellungen + Einstellungen + Einstellungen

Monate / Jahre / Jahrzehnte

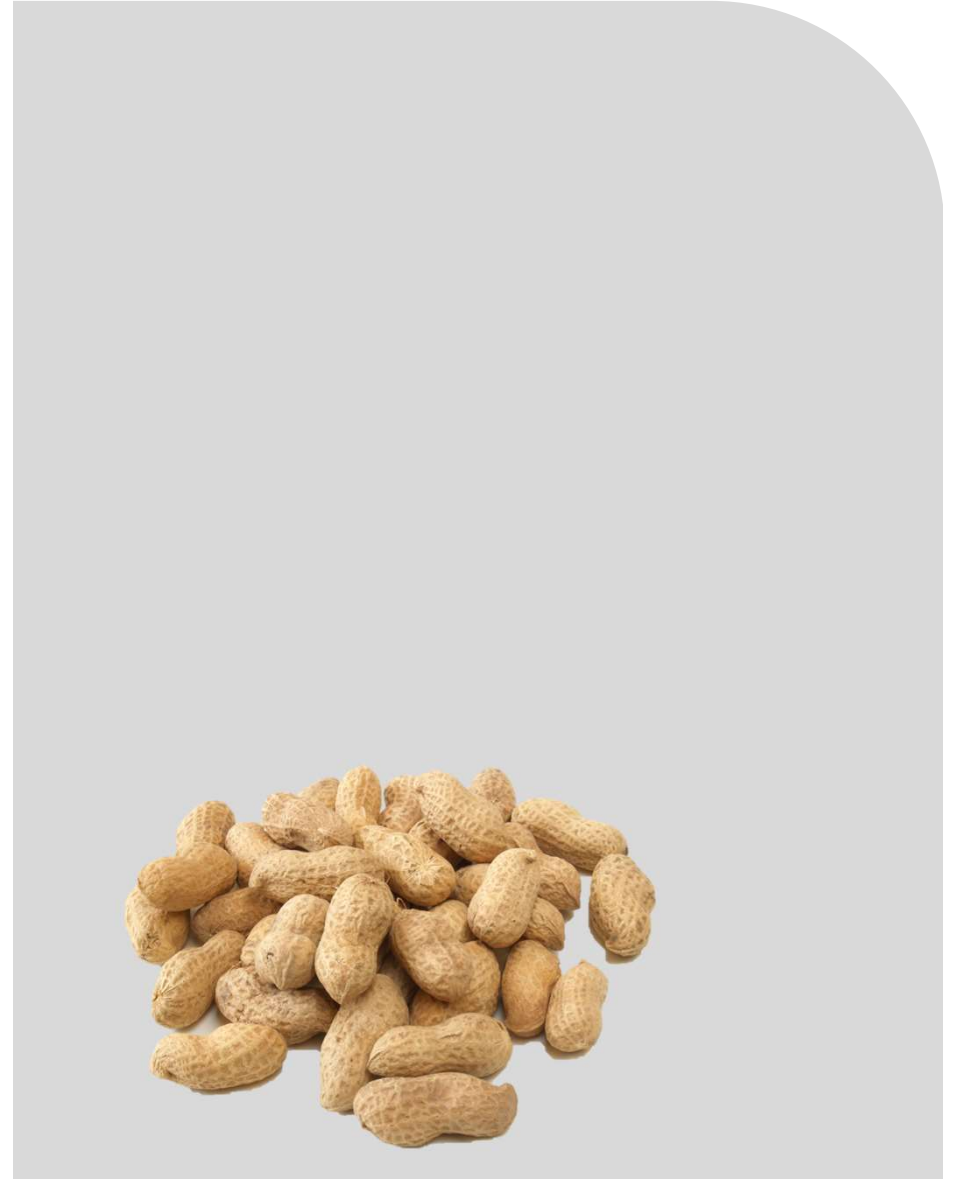
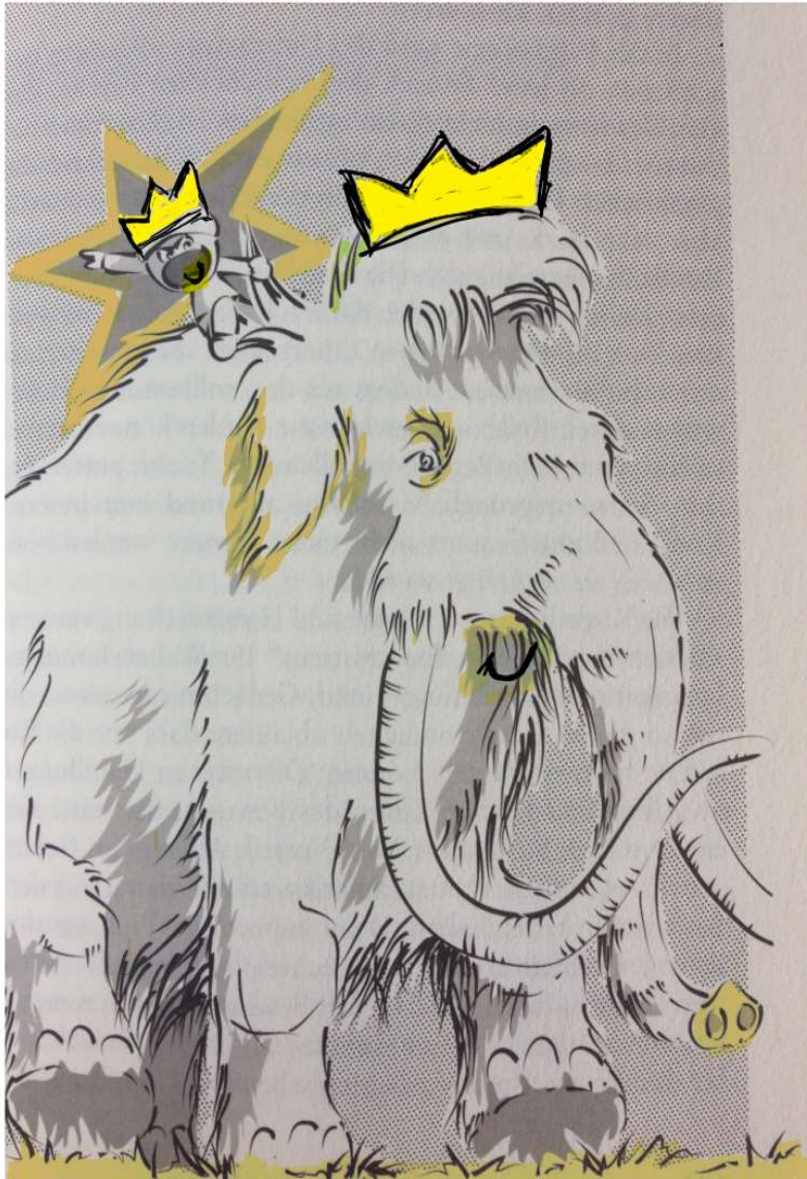
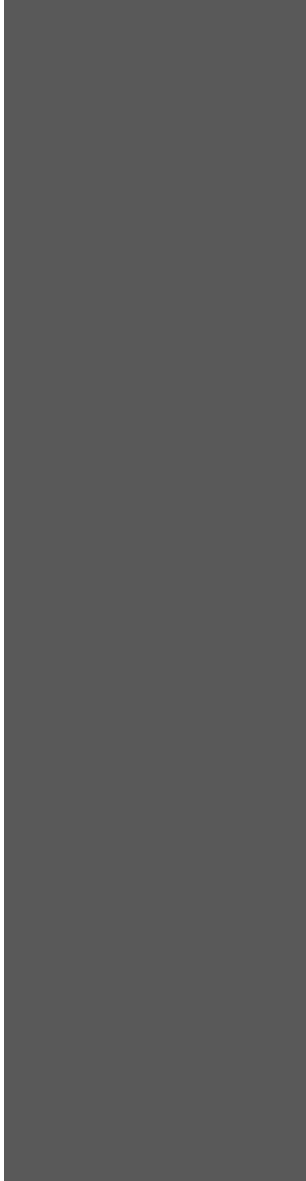
WAHRNEHMUNGEN

Überzeugungen + Überzeugungen + Überzeugungen

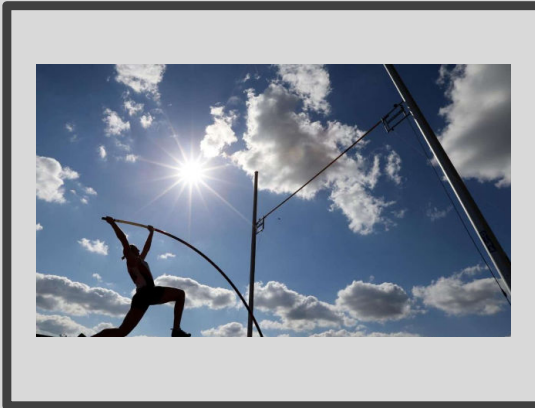
Jahre / Jahrzehnte / das ganze Leben



das Unterbewusstsein umprogrammieren



das Unterbewusstsein umprogrammieren



Mentaltraining



real

(in Wirklichkeit)



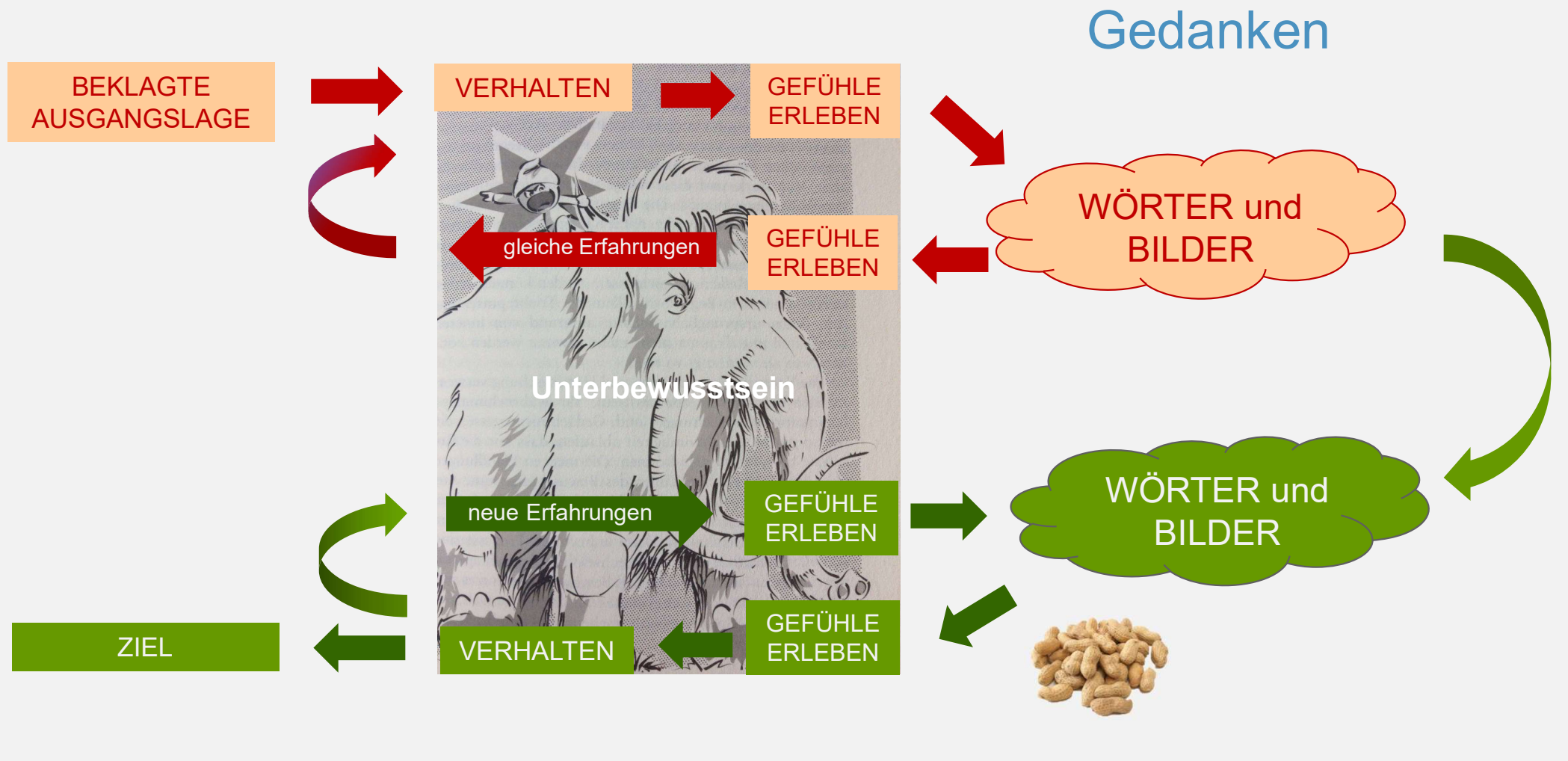
mental

(in der Vorstellung)

➔ Das Unterbewusstsein **lernt schnell** und **vergisst nie!**

➔ Das Gehirn **unterscheidet NICHT** zwischen real und mental!

Wirkweise des Mentaltrainings



Wie entsteht Stress?

Herausforderung (Chance)

Bedrohungslage (Stress)



➔ BEWÄLTIGUNGS-GLAUBE

Ich pack das!

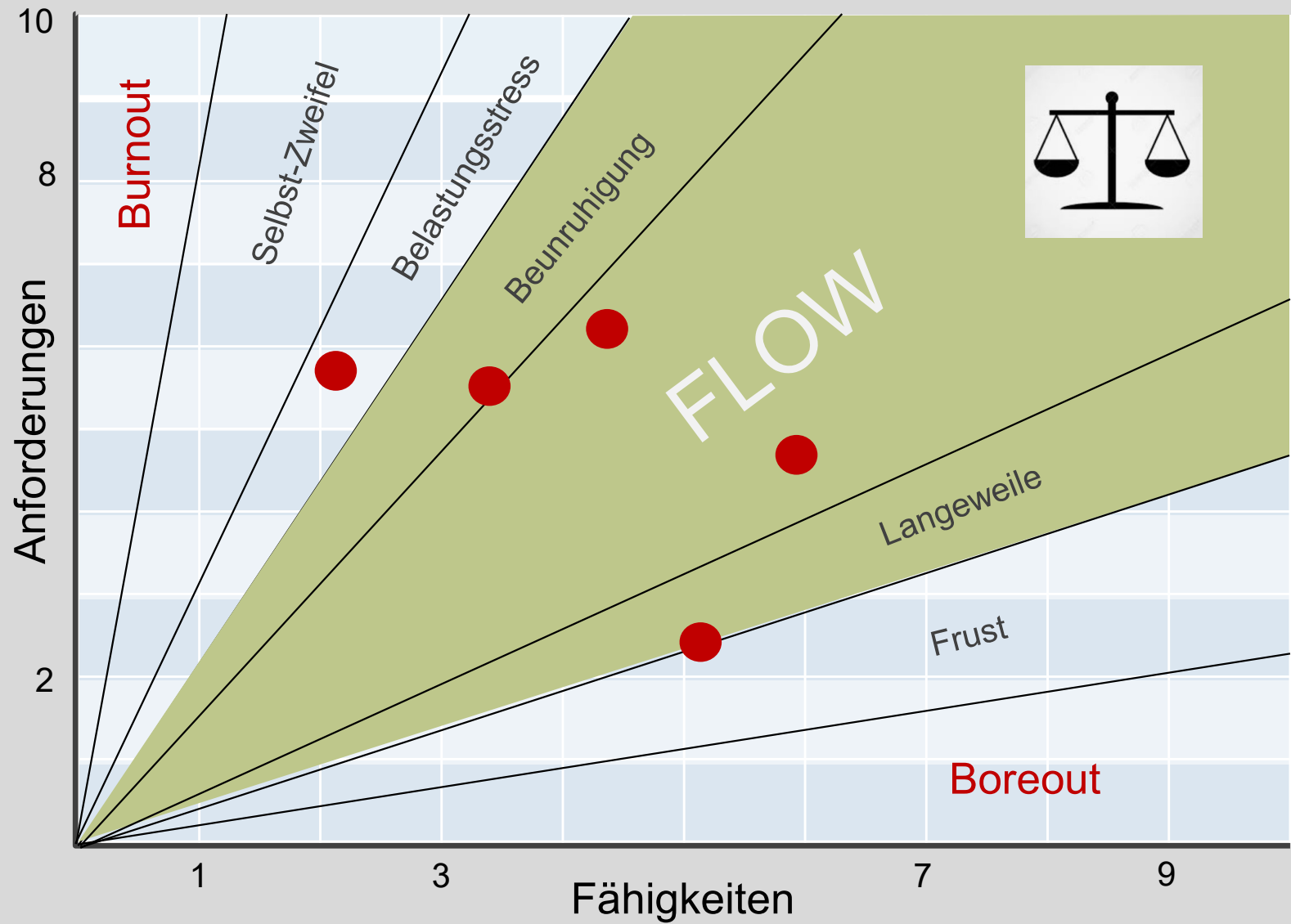
Ich pack das NICHT!



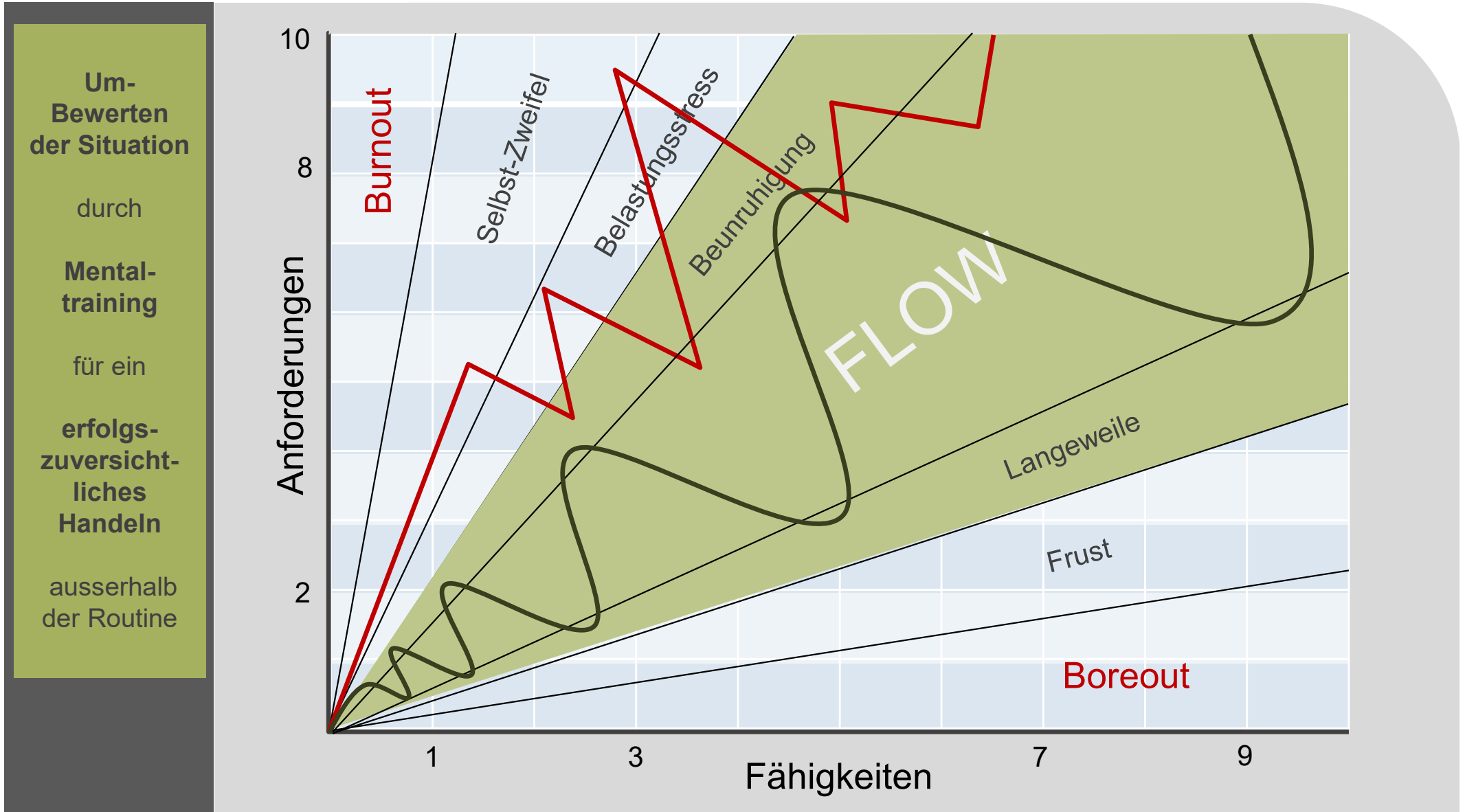
Stress entsteht aufgrund einer **subjektiver BeWERTung** (mentaler Vorgang) einer aktuellen oder bevorstehenden Situation hinsichtlich

- ➔ Anforderung (Handlungsfähigkeit) - *pack ich das?!*
- ➔ eigene und fremde Ansprüche - *was wird von mir erwartet?!*
- ➔ Konsequenzen – *was droht mir?!*

mit Mentaltraining im FLOW bleiben



mit Mentaltraining im FLOW bleiben



Umgang mit Gefühlen (Gefühls-Regulation)



➤ Situationsvermeidung

Situationen aus dem Weg gehen, die unangenehme Gefühle auslösen

➤ Verdrängung



negative Gefühle nicht bewusst wahrnehmen, sondern verdrängen

➤ Kompensation

von negativen Gefühlen ablenken bzw. Kontrolle suggerieren, Stimmung kurzfristig «reparieren»

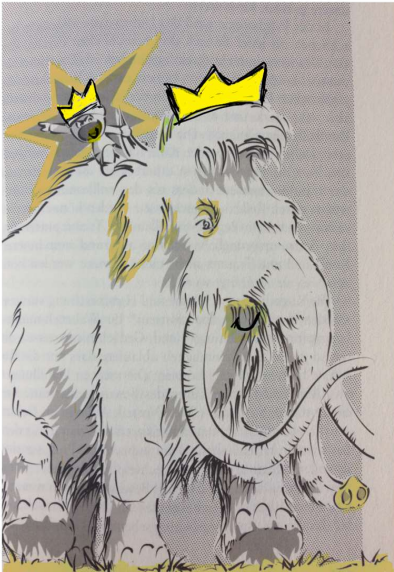
 Zielerreichung 

 Beziehungen 

 Gesundheit 

Gedanken-Hygiene

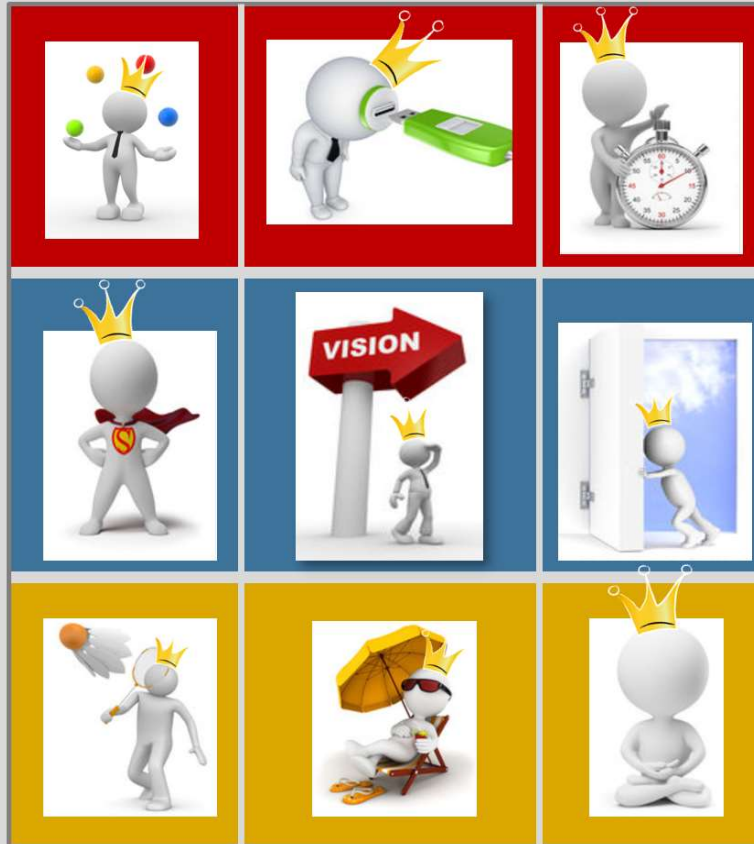
- **Wir füllen** das Glas (Unterbewusstsein) mit neuen zielführenden Gedanken (naturbelassene Erdnüsse), also Gedanken, die unser bisheriges Stressauslösendes Verhalten verändern.
- **Wir aktivieren** die bereits im Glas befindlichen zielführenden (naturbelassenen) Erdnüsse.
- **Wir verhindern** das Hereinfallen neuer blauer Erdnüsse (destruktive Gedanken).



kognitiv

emotional

energetisch



TALMUD

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte;

Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Gefühle;

Achte auf deine Gefühle, denn sie werden dein Verhalten;

Achte auf deine Verhaltensweise,

denn sie werden deine Gewohnheiten;

Achte deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter;

Achte auf dein Charakter, denn er wird dein Schicksal;

Achte auf dein Schicksal,

indem du ab jetzt auf deine Gedanken achtest.





FEUER

brennbares
Material

+

Sauerstoff

+

Wärme

Aufnahme ins
Unbewusste



GEDANKE

STOPP

~~Aufmerksamkeit~~

+

~~Glaube~~